

- 気温・湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 閉め切った屋内
- エアコンのない部屋
- 急激な温度変化など



## 熱中症3大要因

### 1 環境

新型コロナウイルスの感染対策としてマスクの着用が日常になりました。マスク着用時は、着用して温・多湿の環境でのマスクの着用は熱中症のリスクを高めるので注意が必要です。屋外で周囲に人がいない時は、マスクを外しても良いです。

## マスク熱中症

### 注意!

熱中症とは、暑さによって体に起るさまざまな不調のことです。体温調整機能が低下したり、体内の水分・塩分バランスが崩れたりします。熱が上がり、めまいやけいれん、吐き気などの症状が起こり、症状が重い場合は死に至るケースもあります。

度合い	症 状	重 症 度
軽 度	めまい・失神・こむら返り 手足のしびれ	低
中等度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感	
重 度	意識障害・けいれん 手足の運動障害・高体温	高

## 症状と度合い

熱中症はその重症度合いによって、3つの段階に分けられます。少しでも様子がおかしいと感じる場合は、病院の受診が必要です。

### 3 行動

- 激しい運動
- 長時間の野外作業
- 二日酔いや寝不足などの体調不良など
- 慣れない運動
- 脱水状態
- 水分補給できない状態など

## 熱中症予防対策

### マスク着用時の激しい運動は避ける

激しい運動は短時間であっても熱中症を起こす原因になります。マスクの内側は酸素が薄くなるので、特にマスク着用時は激しい運動を避けください。

### こまめな水分・塩分補給

手早く水分・塩分を補給できるスポーツドリンクなどによく飲むのでは遅いので、のどが渴いていていなくても水分を補給しましょう。

### 食事のバランス

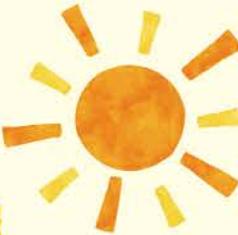
バランスの良い食事やしっかりととした睡眠をとりましょう。

十分な対策をして、夏の暑さを乗り切りましょう！

(監修:内科 高橋泰)

[特集]熱中症

コロナ禍でも正しい対策で



夏を乗り切る！

# 熱中症

昨年に続き、新型コロナウイルスが流行する中で夏を迎ました。今年も感染対策とともにマスクの着用や自粛生活の影響で熱中症のリスクが高まっています。正しい知識を持って、熱中症を予防しましょう。

